



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی کرمان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان سقز
بیمارستان شفا شهرستان سقز

خونریزی بینی



تهیه و تدوین:
بفرین خضری
پرستار بخش اورژانس

بیمارستان شفا شهرستان سقز

اقدام به خارج کردن تامپون یا دستکاری کردن آن
نکنید (معمولاً ۳ تا ۵ روز بعد)

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به
اورژانس مراجعه کنید:

- سر درد شدید
- درد قفسه سینه
- تکرار خونریزی کنترل نشده
- تهوع شدید یا استفراغ
- اشکال در تنفس

- بروز تب

- خارج شدن تامپون

پیشگیری:

- مرطوب نگه داشتن دمای اتاق
- عدم دستکاری بینی
- مرطوب نگه داشتن دفره بینی با وازلین یا سرم
شستشو
- اجتناب از فعالیت های جسمانی در گرما یا سرمای
شدید، محیط های با گرد و غبار زیاد، بخار های
شیمیایی یا هوای بسیار خشک
- کنترل فشار خون در صورت ابتلا به فشار خون بالا
- اجتناب از سیگار کشیدن

پس از قطع خونریزی داخل حفره بینی را با آب و
نمک یا سرم شستشو بشویید و به هیچ وجه داخل بینی
را دستکاری نکنید.

در روزهای آینده از یک چرب کننده ملایم مانند
وازلین برای چرب کردن حفره بینی استفاده کنید.

علائم مراجعه به پزشک یا اورژانس:

خونریزی شدید که پس از ۳۰ دقیقه با انجام
اقدامات اولیه متوقف نشود.

ناتوانی در نفس کشیدن مناسب و سختی تنفس،
احساس ضعف و خستگی شدید یا گیجی و منگی یا رنگ
پریدگی شدید، سردرد و درد قفسه سینه، سابقه
جراحی اخیر بینی، خونریزی در اثر ضربه به سر و
صورت، ورود خون به دلق و احساس تهوع، شیمی
درمانی، خونریزی شدید و هم زمان از هر دو سوراخ،
سابقه فشار خون بالا یا بیماری کلیوی کبدی یا خونی،
شروع مصرف یا تغییر داروهای ضد انعقاد

نکات پس از بهبودی:

- در ۲۴ ساعت اول کاملاً استراحت داشته باشید و زیر
سر خود را کمی (حدود ۳۰ درجه) بالا بیاورید.
- از انجام فعالیت های سنگین جسمانی یا حرکت
ناگهانی و سریع خودداری کنید.

خون دماغ یک عارضه ی بسیار شایع است که در اغلب موارد شدید و خطرناک نیست و بیشتر افراد حداقل یک بار در زندگی خود آن را تجربه می کنند.

خونریزی ها به دو گروه اصلی تقسیم می شوند:

خونریزی قدامی: این نوع خونریزی بسیار شایع بوده و ناشی از آسیب رگ های قسمت های جلویی حفره های بینی است.

خونریزی خلفی: این نوع خونریزی به ندرت اتفاق می افتد و در قسمت عقب بینی باعث ورود خون به حلق می شود.

عل خونریزی بینی:

۱- تغییرات آب و هوایی:

- خشکی شدید هوا، ارتفاع زیاد
- گرمای بسیار زیاد، هوای بسیار سرد
- دود و غبار غلیظ، بخارهای شیمیایی

۲- آسیب ها و جراحات بینی:

- دستکاری داخل بینی
- تخلیه بینی با فشار زیاد
- ضربه بینی

۳- مشکلات جسمی زمینه ای و بیماری ها:

- انحراف شدید تیغه ی بینی
- سرماخوردگی مکرر
- حساسیت
- آبریزش
- سینوزیت
- عطسه ی مکرر
- خشکی مخاط
- سابقه ی فشارخون بالا
- برخی از مشکلات کبد و کلیه
- هموفیلی

داروها:

- آسپرین، هپارین، وارفارین، پلاویکس و بروفن
- داروهای آنتی هیستامین با اثر خشک کننده ی مخاط بینی
- استفاده نامناسب از داروهای استنشاقی داخل بینی

در صورت بروز خون دماغ شدن به نکات زیر توجه کنید:

- خونسرد باشید
- به صورت کاملا صاف روی صندلی بنشینید و سر خود را کمی به جلو خم کنید. از خم کردن سر به عقب و بالا و دراز کشیدن خودداری کنید زیرا باعث

ورود خون به حلق و بروز تهوع و استفراغ می شود یک ظرف را مقابل خود نگه دارید تا خون در آن تخلیه گردد.

سعی کنید به آرامی داخل بینی خود بدمید تا خونی که در حفره ی آن جمع و لخته شده تخلیه شود زیرا باقی ماندن خون باعث انسداد مسیر تنفس و عوارض بعدی خواهد شد.

به هیچ وجه اجسامی مانند دستمال کاغذی یا پارچه ای و پنبه را وارد حفره بینی نکنید چون ممکن است به محل آسیب رگ برخورد کرده و خونریزی را تشدید کند.

برای کنترل خونریزی می توانید از فشار مستقیم استفاده کنید. برای این کار با انگشت شست و اشاره میانه بینی در بالاترین قسمت نرم آن دقیقا پایین پل استخوان بینی فشار دهید.

به مدت حداقل ۱۰ دقیقه بینی را فشار دهید، برای کودکان ۵ دقیقه. در این مدت فشار را ثابت نگه دارید. یک کیسه یخ به مدت ۱۵ دقیقه روی بینی یا گونه و لب بالایی قرار دهید.

مراقب باشید کیسه یخ روی چشم ها قرار نگیرد و از گذاشتن مستقیم یخ بر روی پوست اجتناب کنید. با انجام مراحل بالا باید خونریزی در کمتر از ۳۰ دقیقه کنترل شود اگر بیشتر از ۳۰ دقیقه طول بکشد به مرکز پزشکی مراجعه کنید.